

当代西方心理学名著译丛

社会学习理论

[美] 班图拉著 陈欣银 李伯黍译



839568

当代西方心理学名著译丛

社会学习理论

〔美〕班图拉 著
陈欣银 李伯黍 译

辽宁人民出版社

1989年·沈阳

ALBERT BANDURA
SOCIAL LEARNING THEORY

PRENTICE-HALL, INC 1977

社会学习理论

Shehui Xuexi Lilun

〔美〕班图拉 著

陈欣银 李伯黍 译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 朝阳新华印刷厂印刷

字数：216,000 开本：850×1168 1/32 印张：9 插页：2
印数：1—852

1989年10月第1版

1989年10月第1次印刷

责任编辑：英 辉 英 健 责任校对：赵学良 陈文本
封面设计：李国盛 版式设计：王玉菲

ISBN 7-205-00732-1/B·85

定 价：4.05 元

当代西方心理学名著译丛编委会

主 编 李伯黍

执行编委 李长工 李 维 李春城

丁建新 李英健

编者的话

西方心理学研究在近数十年间进展较大，出现了一些新成果、新理论和新的发展动向。这些变化不仅把心理科学本身推向一个新的高度，而且已经广泛地渗入到其他学科，特别是在哲学、社会学、政治、经济、教育以至文学、艺术等专业领域发生了深刻的影响。

原教育部高校文科教材办公室，在几年前委托我国著名心理学史家高觉敷教授组成了一个西方心理学史教材编写组，先后编写出版了《西方近代心理学史》、《西方心理学家文选》和《西方心理学的新发展》等书。在编写过程中，编写组的同志认为，有些西方心理学的名著，如能译成中文出版，对我国心理学界以及其他许多专业领域将有所借鉴，也可作为上述教材讲授和学习的参考用书；因而拟议编译出版《当代西方心理学名著译丛》，并将此议报请国家教委高校文科教材办公室备案。

《当代西方心理学名著译丛》计划从今年起将陆续刊印数种。辽宁人民出版社为这一译丛的出版作出了积极的努力，这是我们深为感激的。

《当代西方心理学名著译丛》编委会

译 序

阿尔伯特·班图拉是当代美国心理学家。1925年出生于加拿大阿尔伯特省一个名叫蒙台尔的小镇。早年毕业于温哥华不列颠哥伦比亚大学，旋即赴美在衣阿华大学从K·W·司宾斯学，1952年获博士学位。1953年到斯坦福大学随R·R·赛亚斯一起从事儿童研究。班图拉是现代社会学习理论的奠基人。由于司宾斯是耶鲁大学C·L·赫尔的博士生，赛亚斯的一系列研究原本是在哈佛大学人类发展研究所进行的，因而班图拉的理论是兼取了耶鲁和哈佛的发展研究的传统的。

早在五十年代前后，一些早期的社会学习理论家如J·多拉德和N·米勒就已经陆续出版了如《挫折与攻击》（1939）、《社会学习与模仿》（1941）以及《人格与心理治疗》（1949）等一系列著作，与此同时，J·罗特也出版了《社会学习与临床心理学》（1954）专著。这些著作标志着社会学习理论的发轫。社会学习理论是在行为主义的学习理论，特别是在刺激-反应的接近性原理和强化原理的基础上发展起来的一种行为理论。行为主义的学习原理本身都是从动物实验研究中获得的。一些早期社会学习理论家都具有行为主义理论的传统素养，因而他们就从动物行为研究的模式中去推论人的社会行为，企图使之成为可被实验所实证的客观性描述。但是，这样采用低级形式的行为规律来类比人的复杂的行为规律终究是无法摆脱传

1701100/05

• 1 •

统行为主义学习理论的局限性的。

现代社会学习理论是本世纪六十年代的产物。尽管它是从前人研究的基础上发展起来的，但是班图拉却突破了传统的行为主义的理论框架，从认知和行为联合起作用的观点上去看待社会学习。在他看来，社会学习乃是一种信息加工理论和强化理论的综合过程。他认为这两种理论观点相结合，对解释行为过程是完全必要的，缺一不可的。因为强化理论无法阐明行为获得过程中所产生的内部认知活动，而信息加工理论则把那些行为操作因素忽略掉了。应当指出，班图拉的理论概括并不是凭空构成的，相反地，它是在大量实验材料的基础上建立起来的。在整个六十年代，班图拉潜心从事行为矫正技术的研究，出版了《行为矫正原理》（1969）这部专著，不仅为这一研究领域奠下了一块开创性的基石，而且正是以这些人们称之为“模仿学习的技术”构成了他的社会学习理论体系的核心。

二

怎样估量一种心理学理论的解释能力？这是建立一种心理学理论必需考虑的问题。本书第一章首先就对近年来一些解释人的行为的理论作了详尽的剖析与评介。班图拉认为，一种心理学理论的价值在于它必须能显示出预知的能力，它们必须要能正确地决定人的行为的因素以及行为变化的中介机制。

传统上享有盛誉和广泛影响的解释人的行为的理论，就是以需要、内驱力和冲动的形式表现出来的动机力量。这类理论把人的行为的主要原因归之于个体内部的力量。在班图拉看来，这类理论在基本思想上和经验事实上都是不无争议的。他认为，那些内部的决定因素往往是从想象上由它们引起的行为中推论出来然后装扮成解释对行为加以描述。人们往往从粗暴

行为中推论出潜在的敌对性冲动，然后又把它当作是这种粗暴行为的原因。从成就行为中推断出成就动机，然后它又被认为是这个人的成就行为的原因。从经验事实看，这类理论可以轻易地提供对过去事件的解释，但它们在预知未来事件上却并不是很成功的。比如那些测量行为所发生的实际变化的研究，很难证明接受过心理动力学定向疗法的人，比没有经过这种治疗的对比组在行为上有更大的变化。

相反地，一些心理学家从测定人的反应的外部影响的研究中却反复表明，通常被归因于内部原因的那些反应模式，能够被各种外界影响所诱发、消除和恢复。因此，很多心理学家就认为，决定行为的因素并不存在于机体内部，而是存在于环境力量。这一理论参照点的转变，引起研究者的广泛的注意和兴趣，但是由于这种观点指的只是一种单向的控制过程，强调环境控制着行为，行为一定随环境的变化而变化，因而也就没有得到公众的热情的接受。关于行为变化决定因素的古老的论争，最终在这样一个观点上得到了共同的默契，即行为产生于人与情境的相互作用，而不是产生于哪一个单独的因素。但遗憾的是，这两种影响究竟如何相互作用，这个问题仍然没有得到澄清。

现代社会学习理论是用行为、人的因素和环境因素相互联结着的不断交互作用来解释心理机能的，由这些相互依赖的因素所产生的相对影响，在不同的场合，对不同的行为，是各不相同的。有时候，环境因素对行为产生强大的强制作用，而在另一些时候，人的因素就成为环境事态发展的重要调节者。在这一理论中，班图拉强调，那些替代的、符号的和自我调节的过程担负着一种重要的角色。人的思想、情感和行为都是从观察别人的行为及其后果在替代的基础上所发生的直接经验那里

学得的。班图拉认为，凭借观察学习以简化获得过程，对于发展和生存都是极其重要的。在语言、生活风格以及文化习俗等方面，一种社会传递过程不借助一些原型作为文化模式的范例，那是很难想象的。班图拉又指出，人类具有应用符号去对付内部和外部各种事件的非凡能力，人们通过言语的和想象的符号，在表象形式中加工和保持所获得的经验，经过这些符号的中介，人们不必尝试所有可能的方法就可以解决问题，就能预见到不同的行动可能带来不同的后果，由此而改变他们的行为。现代社会学习理论的第三个特征是赋予自我调节能力以突出的地位，认为人并不单纯是对外部影响的反应者，个体本身就是他们自己改变中的主要动因。自我调节功能自然是来自外部，但是，自我调节部分地决定着一个人要从事什么行动，这是已经确证的事实。

人的行为是怎样发生的？这是本书的另一个论题。班图拉把人的学习行为分为由行为后果所引起的学习和通过示范过程所引起的学习两类。他在“行为的起因”这一章中着重对后一类学习作了详尽的分析。班图拉认为，在社会情境中，人的大多数行为都是通过示范过程而观察学会的，人们从观察别人中形成了有关新行为如何操作的观念，这一编码的信息在以后场合中就作为一个行为的向导。在这种班图拉称之为“无尝试的学习”过程中，学习者在观察学习中无需直接作出反应，也不必亲自体验直接的强化，而只需通过观察他人接受一定的强化来进行学习，这种建立在替代性基础上的学习模式是人类学习的重要形式。这种学习模式无疑是认知性的，在班图拉看来，学习理论必须包括内部认知过程的各种变量，因此他把观察学习分为四个组成部分：

〈1〉注意过程。注意过程决定了一个人在显示给他的大

量范例中选择什么来进行观察以及在哪些示范原型中把哪些东西抽取出来。在各种决定注意的因素中，最重要的是相关联的示范影响。它们限定着一个人的行为类型，因而也是学得最牢的。例如斗殴团伙成员学习攻击行为跟仪态文静的群体成员是明显不同的。不同原型显示的行为的功能价值也具有重要作用。例如具有迷人特征的原型往往被人猎取，缺乏可爱特征的原型通常被人忽视或摒弃。示范型式的奖赏功能会使各种年龄的人的注意力维持很长一段时间。例如电视的示范形式就是最好不过的证明。其他象示范行为本身的性质、观察者信息加工的能力和以往形成的知觉定势等都会影响观察学习的速度 and 水平。

〈2〉保持过程。观察学习主要是把示范经验转换成表象或言语符号保持在记忆中，这些记忆代码在以后就能指导操作。除了符号编码之外，演习也能作为一个重要的记忆支柱。有些通过观察而习得的行为，由于社会的禁令不能用外现的手段轻易地形成，因此，人们就把这种行为看在眼里，这种心理演习在示范行为中就更有意义了。

〈3〉运动再现过程。要把观察学习到的东西付诸行动，在行为水平上还会存在障碍。观念在第一次转化为行为时很少是正确无误的。所以仅仅通过观察，技能是不会完善的。在大多数的日常学习中，人们一般是通过示范一个非常近似的新行为，然后，他们从只是部分地习得的技能的演习和操作中进行信息反馈的基础上，经过自我矫正，把这一近似的行为加以精炼。

〈4〉动机过程。班图拉把反应的获得和操作区分开来。人们通过观察因而获得新知识，但不能保证在人们身上能自动操作与原型的行为相同的行为。操作是由动机变量控制的。

如果一个原型反复显示所期望的反应，教导人们去再现这一行为，当他们失败时从客观上给以指点，当他们成功时就给予奖励，那么，这个原型就能最终在大多数人身上引起匹配反应。

班图拉认为，这四个成分不是完全分离的。在任何特定的情境中，一个观察者不能复演一个原型的行为很可能由于下列原因中的任何一个原因：没有注意有关活动，在记忆表象中示范动作的编码不适当，不能保持所学的东西，没有能力去操作，或者没有足够的动因。

关于强化在学习中的作用问题是一个有争议的问题。强化一定向理论认为，为了学会匹配反应就必须予以强化。其程式为：示范刺激物引起一个外现的匹配反应，经强化刺激物多次强化，反应就被学会。但在社会学习理论看来，强化在观察学习中的作用，主要是作为居先的而不是继后的影响而发生作用的。这就是说，当观察者知道某个原型的行为将会产生有价值的结果，他们就会增强对原型行为的注意，从而提高观察学习。而且，这种预期促动观察者对他们高度重视的示范行为加以编码和演习，从而加强对在观察中习得的行为的保持。班图拉认为，事先告诉观察者仿效示范行为的好处，比等待他们碰巧模仿了一个原型的动作然后给予奖赏，能够更有效地获得观察学习。此外，在社会学习理论中，强化被看作是一个促进条件，而不是一个必要条件。例如人们在听悦耳的歌声或看迷人的展览品时就不一定需要强化，在这时增加强化诱因并不能增强观察学习。

如果认为示范作用只能产生行为的实际摹本，那末范例的影响就十分有限。事实上，在示范过程中反应信息除了通过身体演示传递外，还可以通过言语的和符号的描述来传递。人们从这些抽象的示范模式中学得思惟和行为的一般规则，这不论

在语言学习和道德判断的学习中都起着十分重要的作用。而且，由于观察者各自吸取了不同原型的特点，形成不同的组合，示范作用就显示出无限的多样性，从而促使了行为的创新。这些方面的大量研究揭示了观察学习的广阔前景。

在第三和第四章中，班图拉用大量的篇幅论述了行为的先行决定因素和后继决定因素。他认为，人们的行为既受信息众多的环境线索所支配，也受其行动的后果所影响。当人们认清了情境、行动和结果之间的关系以后，他们就能在这种预示性的先行事件和后继条件基础上来调节他们的行为。原来人们认为条件反应是从那些同时发生的事件自动地产生的，在社会学习的观点看来，它实际上受到了认知的中介影响。它是一种在偶然巧合的经验即偶联经验基础上建立的期待性学习。

在探讨决定行为的先行因素中，班图拉着重分析了这种期待性学习的认知功能。构成期待性学习的一个因素是自我情绪触发功能，研究证实，情绪反应能在认知基础上指向原来的中性事件而发生。人们在想象令人作呕的经验时会很容易地使自己感到恶心；在恐惧降临的胡思乱想中会徒然恐吓自己；反复回味在无礼的攻击者手下的非人待遇会使自己进入一种愤怒状态。想象中的痛苦刺激所产生的内心骚动和生理反应与实际的痛苦刺激所诱发出来的情绪是相类似的。构成期待性学习的另一个因素就是偶联性再认的作用。人们所产生的各类认知，由于再认的作用解决定期待性反应的强度和持久性。越是相信过去的偶联关系仍然有效的人，他们的预期性就越强烈。班图拉认为，期待性行为受认知控制的程度各有不同。在实际痛苦经验中产生的怕惧不大容易受到认知手段的改变，相反地，思想诱导性恐惧在人们认识到怕惧不会再来时很快就消失了。班图拉认为，期待性学习在内外刺激物的复杂联结中会有各种情绪反应，由

于那些先行刺激物能够在与替代性基础上所产生的情绪触动相联结而获得激发能力，而且一旦刺激物具有了激发性，这种功能就能迁移到其它外形上类似的刺激物上，迁移至语义上有关的刺激物上，甚至迁移到在人的过去经验中偶尔相联的完全不同的刺激物上，因而，期待性学习比通常所理解的要复杂得多。尽管通过偶联经验的学习具有很大的适应性意义，但有时候正是由于这种偶然巧合的事件起了预示的作用，也能产生不必要的烦恼。举个功能失调的期待性学习的例子，一位年轻姑娘由于受了戴蝴蝶领结男人的骗，就把强烈的信不过他的反应泛化到蝴蝶领结上，所有戴蝴蝶领结的人都唤起她消极的对应反应，产生不愉快的情绪。在正常的情况下，人们也会把与厌恶经验有关的事件，过分地泛化到那些物理上或语义上类似的无害事件上。对白鼠的怕惧会广泛地类化到其他有毛的，如兔子、狗、绒毛、棉花，甚至人的头发等物体上。无害刺激物与那些最初同厌恶相联的刺激物越相似，类化的反应就越强烈。

社会学习理论承认心理变化是以认知过程为中介，因而在期待性学习中，各种心理学方法都强调改变对个人的功效期待。功效期待是指一个人能够成功地执行某种必需产生一定结果的行为的信念。功效期待决定着人们将花费多少精力以及他们在遇到障碍时能够坚持多长的时间。功效期待越强，行为就越积极。个人的功效期待建立在以下几个信息源之上：（1）操作成就。它们给功效期待提供最可靠的源泉，成功的结果提高这种期待，多次失败便降低这种期待。多次成功形成了坚定的功效期待之后，偶尔失败的消极影响就为坚持不懈的努力所克服。

（2）替代性经验。看到别人使劲并坚持他们的努力，就能在观察者身上产生一种期待，使自己相信别人能够做到，自己至少也能在工作中获得一些进步。（3）口头说服。人们能够从说

服建议中相信他们能够成功地对付那些过去曾使他们难以对付的事。不过用这种方式导致的功效期待，有可能是微弱而短暂的。（4）情绪触发。使胆小的人相信他们的情绪触动是由一种非情绪源引起的，他们的行为就会大胆得多。这种方法对适度的怕惧有效，但如对严重的恐高症患者，尽管可暂时哄骗住不再害怕，但当他们遇到可怕的高度时，又会再次经验到莫名其妙的内心恐惧。（5）情境条件也影响着功效期待，比如在公开演说时，人们意识到的自我功效水平和强度，将随他的题目、表现形式以及出席的听众类型而不同。各种功效期待具有几个重要操作意义的方面：它们有大小上的差异。比如在安排任务时，有人可能只能限于简单的任务，有的可达中等难度的任务，有人可胜任最困难的操作。它们在普遍性上存在差异。比如有些类型的经验仅仅产生有限的功效感，而其它类型的经验则有一种更为广泛的功效感。它们在强度上也存在差异。比如弱的功效期待很容易由于不坚定经验而消失，有强烈个人功效感的人他们在应对过程中往往百折不挠。

人们经常在既没有个人经验也没有对可能的反应后果作解释的情况下适当地行事，这是由于人们通过观察别人行为中受到了强化，因而替代性地得到了有预示性刺激物的信息的缘故。因此班图拉认为，预示性的社会线索在人的行为调节中起着特别重要的作用。任何时刻都有大量预示性线索影响着行为，但没有比别人的行动更普遍更有效的了。别人拍手时，人们常常拍手，别人笑时，他们也笑。在无数情境中，人们的行为是由示范影响促动和传递的。榜样在诱发和传递行为中的威力，在实验室实验和现场研究中都可得到证实。并非所有范型在诱发他们所表现的行为类型中都有同样的效力，这要取决于三个因素，即范型的特征，观察者的特性以及与匹配行为相联

系的反应后果。那些具有高地位、能力强和有权力的范型，在促使别人产生相似行为方面要比身分较低的原型更为有效。这是因为名人的行为对观察者具有更大的功能价值。在观察者方面，那些有主见和自信的人乐意模仿他理想的原型和那些行为非常有价值的原型，而缺乏自信的迟钝的依赖性的学生，在观察创造发明者的熟练操作中决不会比那些聪明而自信的学生得益更多。最后，班图拉指出，我们必须从现象上以及成就业绩中来判断示范行为的可能的价值。一个有威望或者有吸引力的范型，可能会诱使一个人去学习某一特定的行为，但如果这一行为显得不理想，它将会被抛弃，而且原型的进一步影响也将被消除。

行为在各方面都受其后果的调节，如果不去探究反应结果的调节作用，就不能充分地理解人的行为。在讨论决定行为的后继因素中，班图拉详细地分析了建立在外部的、替代的以及自我生成的结果基础上的三类调节系统。

外部强化对行为的影响问题是一个复杂问题。这是因为行为是受很多不同因素影响的。首先涉及到强化与效果的相对性。诱因的促动潜能是相互决定的，而不是由其孤立的价值所决定。比如在行为得到持续的奖赏后，奖赏的突然撤销就能作为一种惩罚而发生作用，它能削弱一个人的行为。另一个因素是由匮乏而产生的厌倦。当我们用积极的诱因使人们一次又一次地操作同样的活动时，他们最终会对之厌倦。班图拉认为，怎样使奖赏成为个人的持久的满足源是很值得探索的一个问题。第三，同样的诱因由于传达的信息不同，对行为具有不同的效果。比如人们可以强迫的方式使用诱因（“除非你这样干，否则你就不能得到好处”），也可作为支持性帮助而出现（“这样干是为了帮助你”），或者采用评价性态度（“我认

为这就是你干得所以有价值的道理”）。第四，当外部的奖赏能促进掌握一种活动时，就能培养内在兴趣，一个人的进取心就能很好地得到维持，但如果对他们从事的活动进行奖励而不管操作的质量，他们的兴趣就降低了，这样的假定已得到实验的证实。不过滥用奖赏也会惹来不必要的麻烦，时间将逐渐使其失去作用。有些活动本身就给人们以极大兴趣，有些活动人们对之所追求的主要是符号性奖赏，如果给从事这些活动的人以物质强化，这不仅不合适，也是为强化理论所禁忌的。有些活动虽然对个人不方便或者没有兴趣，但对公众的幸福却是重要的，人们就必须长时间地给予鼓励和奖赏，支持他们的活动。第五，在人的心理功能中，往往不是受单一诱因所支配，而是受多重诱因所影响，诱因的不同组合和不同水平能调节人的行为的不同方面。人的经验的发展能够扩大有效诱因的范围并改变它们的优越地位，但却不会代替那些在强化层次中被认为较低的物质诱因。第六，行为一直受到强化的人往往期待即时的结果，一旦他们的努力失败了，他们就很容易泄气，相反地，那些受到不规则强化的人倒反而不顾多次的挫折和仅仅偶尔的成功，会坚持活动到底。第七，从社会角度看，奖赏和权利是与职位而不是与特定的操作相联系的，地位越高，所得利益就越大，享有的权力也更大。对一些玩忽行为或错误行为以降低其职位为儆戒，失去地位的威胁就会产生普遍的压力。第八，人们还可以在个体或集体的基础上组织各种强化，个体定向的强化很适于养成独立的、自我追求的人，如要培养一种共同责任感和关心别人的品质，那就以群体定向的强化更合适；两者相结合的诱因系统，可以减少极端个人主义和集体主义的消极后果。在这种社会强化的安排下，行为结果是由人们自己的贡献大小和群体的全部成就共同决定的。

从观察别人的行动中得到奖赏、惩罚或被忽视而产生的替代性强化至关重要，人们可以从替代性强化中认识到强化影响的更为复杂的情况。首先，强化的关系特性不仅影响着行为，而且影响着个人满意不满意的水平。一般说来，看到别人行为的成功增强自己以同样的方式行事的倾向，而看到别人这一行为受惩罚，则减弱这种倾向。但是观察到的结果能部分地决定外部强化物的力量和功能特性所产生的诱因与效果之间的一致。例如有人看到别人的类似的操作成绩得到更高的赞扬时，可能使他们泄气，而看到类似的操作成绩未能获得过誉时，就可能具有奖赏的性质。第二，强化与预期有关。人们在预期结果的情况下，无奖赏在期待惩罚背景上可能起着积极强化的作用，在期待奖赏的背景上可能起着惩罚的作用。第三，在很多情况下，原型的行为不是由别人批评而是由自己批评自己时，也能对观察者产生抑制作用。法律上的威慑系统主要依赖于诫例性惩罚的抑制性效应。惩罚的威胁和诫例都是用来为广泛的防治功能服务的。第四，直接经验到的后果与观察到的后果在效能上并不是绝对的。一般说来，观察者从留心别人的成败模式中，会比从操作者本人的直接诱因中学得更快，如果操作的任务更多地依赖于概念性技能而不是手工技能的话，情况更是如此。但是在行为的长期保持上，直接诱因比替代性诱因就具有更大的动机力量。用替代性强化何以能改变别人的思想、情感和行动？班图拉认为，这是因为观察到的奖赏和惩罚不仅会给人以信息，也会给人以动力，而且观察者往往会轻易地被原型在经受奖赏或惩罚经验时表现的情绪反应所触动。强化示范行为的方法还能形成观察者个人的价值观念和改变已有的价值观念。

如果人的行为仅仅由观察到的或亲身经验到的外部强化来